كيف تتخلص من العنف السلبي؟



قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَومٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (١١) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ} [الحجرات: ١١-١٢].

حينما نتأمل في الآية السابقة نجد أن الله عز وجل قد نهى عن السخرية وغيبة الناس وسوء الظن بهم، هذه المظاهر كلها تعتبر من أعراض الغضب السلبي المكبوت، التي لا تجعل المرء يقع في إثم شرعي فقط، بل تؤثر بشكل سلبي على علاقته بالآخرين.

ما هو العنف السلبي؟

يتخذ السلوك العدواني السلبي عدة أشكال، ولكن يمكن وصفه بشكل عام بأنه عدوان غير لفظي يظهر في السلوك بشكل غير مباشر، ولتوضيح ذلك فحينما تكون غاضبًا من أحد الأشخاص، فأنت تفضل عدم مواجهته وأن تكون صريحًا معه، وبدلًا من هذا تشعر بالضيق أو الغضب أو الإحباط مما يضغط على مشاعرك بشكل مباشر، فيتغير سلوكك متأثراً بذلك.

وهناك عدة مظاهر سلوكية لهذا النمط من السلوك:

١. العداء اللفظي:

ومن أمثلته: القيل والقال السلبي، النقد المعتاد للأفكار والظروف والتوقعات، معاملة شخص بالغ كأنه طفل.

٢. العداء المغلف بفكاهة:

ومن أمثلته: السخرية والمزاح الفج، والإغاظة المتكررة، وغالبًا ما يتبع ذلك جملة «هذا مجرد مزاح».

٣. النفاق:

ومن أمثلته: الكذب، والتعامل بوجهين، والتكلم على الآخرين في غيابهم، والطعن بالظهر.

٤. الشعور بالذنب:

ومن أمثلته: اللوم غير المبرر، الإعلان عن تحمل مسئولية غير ضرورية للنجاح أو الإخفاق.

٥. المماطلة:

ومن أمثلته: التسويف، النسيان، المماطلة، حجب الموارد أو المعلومات، وخلق البيروقراطية غير الضرورية والروتين، وخلق الأعذار وإخلاف الوعود.

كيف تتعامل مع العنف السلبي؟

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك عزيزي الشاب في علاج العنف السلبي:

١. التعرف على السلوك:

أفضل طريقة لتقليص هذا السلوك هو أن تدرك وتلاحظ سلوكك حينما تتصرف بطريقة عدوانية سلبية، هذا النوع من السلوك ينبع من الرغبة في إرضاء الآخرين، أو أنك تخاف من رفضك أو يتم انتقادك، لذا انتبه إلى كيفية ردك في مواقف معينة، واكتب السيناريوهات التي تبدو أنها تدفعك إلى السلوك العدواني السلبي.

٢. التعرف على محفزات العنف السلبي:

بمجرد أن تكون لديك قائمة بالأوقات والمواقف التي تفاعلت فيها بطريقة عدوانية سلبية، يساعدك ذلك في التحكم في العنف السلبي.

٣. اجعل من نفسك أولوية:

كلما كنت تعتقد أن من حقك التعبير عن رغباتك وما تشعر به، كلما قل احتمال خوفك من رفض الآخرين لك ولما تقوله.

فأعط الأولوية لنفسك، فإذا بدأت في التعامل مع مشاعرك على حقيقتها والتعبير عنها، فستبدأ في الاعتقاد بأنك تستحق معاملة جيدة من أشخاص آخرين.

٤. ممارسة الرياضة:

من الأشياء التي تساعدك في التخلص من العنف السلبي والطاقة السلبية أولًا بأول ممارسة الرياضة.

فحدد وقتًا على الأقل أسبوعيًا لممارسة الرياضة.